

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE PREGRADO



TESIS

**Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución
educativa privada. Chiclayo, 2021**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

INVESTIGADORAS:

Bach. Enf. Núñez Alberca Milena Yasany

Bach. Enf. Vera Cruz Diana Carolina

ASESORA:

Dra. Fanning Balarezo María Margarita

LAMBAYEQUE - PERÚ

2023

TESIS APROBADA POR LOS MIEMBROS DEL JURADO

Aprobado por



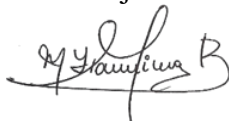
Mg. Gricelda Jesús Uceda Senmache
Presidenta de jurado



Mg. Rosa Violeta Celis Esqueche
Secretaria de jurado




Lic. Elva Marcela Mendoza Castañeda
Vocal de jurado




Dra. María Margarita Fanning Balarezo
Asesora

COPIA DE ACTA DE SUSTENTACIÓN

00007



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
Acreditada con Resolución N° 110-2017-SINEACE/CDJH-P
DECANATO



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Libro de Actas N° 01 Expediente N° 1140-2023-D-FG Folio N° 04
Graduado: Núñez Alberca Milena Yasany y Vera Cruz Diana Carolina

En la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque, a los 10 días del mes de Julio de 2023 a horas 12.30 p.m. se reunieron los señores Miembros del Jurado designados mediante Decreto N° 047-V-2021-D-FG


Presidente: Abg. Graciela Jesús Uceda Senmacho
Secretario: Abg. Rosa Videla Celis Espedie
Vocal: Lic. Elva Marcela Mendoza Casanueva


Encargados de recepcionar y dictaminar el trabajo de Tesis titulado: "Estilos de vida de los Adolescentes estudiantes de una Jurisdicción Educativa privada Chiclayo 2021." patrocinado por la profesora Dra. María Margarita Fanning Balarezo y presentado por la (s) bachiller (es) en enfermería: Núñez Alberca Milena Yasany
Vera Cruz Diana Carolina


optar el TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA.


Sustentado el trabajo de tesis, formuladas las preguntas por parte de los señores Miembros del Jurado, dadas las respuestas y aclaraciones por el (los) sustentante(s) y el patrocinador, el jurado, después de deliberar declaró APROBADA por UNANIMIDAD la tesis con el calificativo de MUY BUENO, debiendo consignarse en las copias definitivas las sugerencias hechas en la sustentación.

Terminado el acto levantó la presente Acta y para mayor constancia firman los que en ella intervinieron.


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL


PATROCINADOR

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

La asesora Dra. María Margarita Fanning Balarezo y las investigadoras Núñez Alberca Milena Yasany y Vera Cruz Diana Carolina, autoras del trabajo de investigación titulado “Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021”, declaramos bajo juramento que esta investigación no ha sido plagiada y tampoco contiene datos falsos. El reporte de Turnitin refleja el 16% de similitud. En caso de que se demuestre lo contrario, asumimos responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar.

Lambayeque, marzo del 2023

Est. Núñez Alberca Milena Yasany

Autora

Est. Vera Cruz Diana Carolina

Autora

Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Asesora

DNI: 16450150

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DEDICATORIA

A Dios por brindarnos salud en todo momento, por guiarnos en cada paso, darnos la fortaleza para seguir adelante venciendo cada obstáculo que se nos presentó y cumplir cada uno de nuestros objetivos trazados a nivel personal y profesional.

A nuestros padres y hermanos por el apoyo y el cariño que nos brindan, por el sacrificio y la dedicación que hacen día a día por sacarnos adelante, por motivarnos a ser cada día mejores y a cumplir cada uno de nuestros anhelos. Este logro se los dedicamos a ustedes porque son el principal motor y motivo en nuestras vidas y a quien les debemos todo.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

*A Dios por cuidarnos, protegernos, darnos
fortaleza y sabiduría para seguir adelante y no
abandonarnos nunca.*

*A nuestra asesora por guiarnos en todo momento,
por su paciencia y dedicación en su labor como
docente, por su constante ayuda e importante
aporte en la construcción de nuestra tesis y por
brindarnos sus consejos que han sido muy valiosos.*

*A las profesoras de la Facultad de Enfermería de la
Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, por su
paciencia, dedicación y compromiso, por guiarnos,
alentarnos, empoderarnos y brindarnos la fuerza
necesaria para ser cada vez mejores.*

*A los adolescentes de la institución educativa donde
realizamos nuestra investigación, por brindarnos su
tiempo, apoyo y la oportunidad de llevar a cabo con
éxito nuestra tesis.*

Las autoras

ÍNDICE

Resumen	
Abstract	
Introducción	1
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	5
1.1 Antecedentes de la investigación	5
1.2 Base teórica	6
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	9
2.1 Trayectoria metodológica	9
2.2 Población y muestra	10
2.3 Técnica e instrumentos de recolección de datos	13
2.4 Métodos de procesamiento de la información	13
2.5 Principios éticos	14
CAPÍTULO III: RESULTADOS	16
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	17
Consideraciones finales	28
Recomendaciones	29
Anexo 1. Guía de entrevista semiestructurada dirigida al adolescente.....	30
Anexo 2. Guía de entrevista semiestructurada dirigida al miembro de la familia.....	31
Anexo 3. Asentimiento informado	32
Anexo 4 Consentimiento informado.....	33
Anexo 5. Formato de validación de contenido	34
Anexo 6. Solicitud de permiso para realizar la investigación	36
Referencias bibliográficas	37

RESUMEN

Objetivo: Caracterizar y comprender los estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2021. **Método:** Investigación cualitativa con trayectoria metodológica estudio de caso. La muestra conformada por 10 adolescentes a quienes se les entrevistó, aplicándoles una guía de entrevista semiestructurada. La participación de las madres de los adolescentes, permitió triangular la información, la cual fue sometida al análisis temático **Resultados:** Se develaron cuatro temas: “alimentación bajo la supervisión de padres”, “actividad física adaptada a las restricciones sociales”, “descanso apropiado y sueño insuficiente” y “decidiendo no consumir alcohol y tabaco”. **Consideraciones finales:** Los adolescentes conservan una alimentación nutritiva; sin embargo, se detectó retraso en la hora de ingerir el desayuno, debido a la virtualidad se conectaban directamente a sus clases, posponiendo el desayuno. Asimismo, la mayoría no consume la cantidad de agua recomendada porque no habían desarrollado el hábito de consumir agua. La actividad física, estuvo relacionada con los quehaceres del hogar, bailar, salir a caminar y jugar fútbol; algunos por pereza o falta de costumbre no realizan ejercicio físico. Para su descanso emplean en promedio una a tres horas distrayéndose en las redes sociales; respecto al sueño, se detectó que dedican un número insuficiente de horas para dormir, ya que desarrollan actividades académicas. No consumen alcohol y tabaco ni en las reuniones familiares.

Palabras claves: Estilos de vida, hábitos alimentarios, hábitos de sueño, actividad física, alcoholismo y tabaquismo. (Tesauro DeCs)

ABSTRACT

Objective: To characterize and understand the lifestyles of adolescent students of a private educational institution in Chiclayo, 2021. **Method:** Qualitative research with case study methodological trajectory. The sample consisted of 10 adolescents who were interviewed by applying a semi-structured interview guide. The participation of the adolescents' mothers allowed triangulating the information, which was submitted to the thematic analysis. **Results:** Four themes were revealed: "feeding under parental supervision", "physical activity adapted to social restrictions", "appropriate rest and insufficient sleep" and "deciding not to consume alcohol and tobacco". **Final considerations:** The adolescents maintain a nutritious diet; however, a delay in eating breakfast was detected; due to virtuality, they connected directly to their classes, postponing breakfast. Likewise, most of them did not consume the recommended amount of water because they had not developed the habit of drinking water. Physical activity was related to household chores, dancing, going for a walk and playing soccer; some, due to laziness or lack of habit, do not do physical exercise. For their rest, they spend an average of one to three hours distracting themselves on social networks; with respect to sleep, it was detected that they dedicate an insufficient number of hours to sleep, since they carry out academic activities. They do not consume alcohol or tobacco or at family gatherings.

Key words: Lifestyles, eating habits, sleeping habits, physical activity, alcoholism and smoking (DeCs Thesaurus).

INTRODUCCIÓN

La salud es considerada como un derecho fundamental, que significa la mejora continua de las condiciones personales y sociales en que se desenvuelve la persona (1). Este derecho en salud abarca todas las etapas de vida, entre ellas la adolescencia, periodo de crecimiento y desarrollo que se produce desde los 12 años hasta los 17 años 11 meses y 29 días, considerándose una de las etapas de transición más importantes en la vida de la persona (2), porque acontecen cambios fundamentales en lo físico, hormonal, sexual, social y psico-emocional; hay un aumento en la velocidad del crecimiento corporal, adquiriéndose el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética (3).

Los adolescentes son dependientes de su familia, comunidad, escuela y de los servicios de salud; por lo tanto, es responsabilidad de estos últimos promover el desarrollo, adaptación e intervención eficaz cuando surjan problemas, permitiéndoles adquirir una variedad de competencias que les ayudará a sobrellevar las presiones que experimentarán y de esta manera, puedan llevar una transición satisfactoria de la niñez a la edad adulta (4).

Muchos hábitos saludables se desarrollan y afianzan durante este período, como la actividad física regular, el sueño adecuado y una alimentación saludable, entre otros. Sin embargo, también se pueden desarrollar varios comportamientos perjudiciales que ocasionan consecuencias para la salud, ya sea inmediatas o a largo plazo, como la mala alimentación, la falta de ejercicio regular, el sueño inadecuado, el consumo de alcohol o tabaco, que afectan negativamente el desarrollo de los adolescentes (5).

En esta investigación se define estilos de vida de los adolescentes, como los diversos patrones, hábitos, conductas o comportamientos que se adoptan por un tiempo prolongado en relación a su alimentación, actividad física, sueño y descanso y consumo de alcohol o tabaco; los cuales pueden generar repercusiones en su salud.

Los estilos de vida que se practican en la adolescencia pueden condicionar significativamente la etapa adulta, por ello, se considera como el periodo evolutivo más adecuado para evitar adoptar estilos de vida poco saludables y en caso de que se hayan iniciado, modificarlos antes de que se establezcan de forma definitiva (5).

En América Latina y el Caribe, los problemas en los adolescentes como obesidad, trastornos alimenticios, ingestión de sustancias nocivas, sedentarismo, entre otras no se tratan como es debido, ya sea en el entorno escolar o familiar. Es así que, conforme pasa el

tiempo, la actividad física tiende a disminuir en forma constante, esto ocurre como consecuencia del incremento de las exigencias del trabajo, estudio e interés por realizar otras actividades (6).

En Brasil, Santos L, et al. (7) realizaron una investigación que reveló que el compromiso en los aspectos referidos a los estilos de vida indica que existe la necesidad de planificar e implementar acciones intersectoriales en los niveles de atención primaria y secundaria de salud dirigida a reducir la vulnerabilidad del adolescente a la alimentación inadecuada y la actividad física irregular.

Del mismo modo, en Chile, Macedo F. et al (8), concluyeron que el sobrepeso y la obesidad se relacionan con hábitos alimentarios incorrectos como saltarse el desayuno, consumo de alimentos con alto contenido en grasas y bebidas con alto contenido de azúcar, bajos niveles de actividad física y largas horas dedicadas a actividades sedentarias (jugar videojuegos o ver televisión). Además, están expuestos a condiciones sociales que tienden a no favorecer un comportamiento saludable; estos entornos favorecen el desarrollo de malos hábitos alimentarios y deportivos.

MINSA reportó el estado nutricional de los adolescentes, encontrando 0.3% con delgadez severa, 1.0% con delgadez, 18.5% con sobrepeso y 7.5% con obesidad (9). Con respecto a la actividad física, solo el 24.8% de los estudiantes realizaron actividad física de 60 minutos a más por día. En relación a la prevalencia de consumo de alcohol y tabaco fue de 59.7% y 24.5% respectivamente, con un promedio de inicio de consumo a los 13 años; asimismo, el porcentaje es mayor entre los escolares de colegios públicos (47.2%) que de los privados (44.3%) (10).

Lambayeque es una región que tiene una economía heterogénea; entre el 11,3 y 13,8% son pobres y entre el 0,3 y 0,7% se cataloga en pobreza extrema (11). Además, la población económicamente activa se dedica a múltiples actividades dejando a sus hijos solos, no controlando su alimentación ni promoviendo la actividad física u otro estilo de vida adecuado.

Según el último Censo de Población y Vivienda – INEI, la región Lambayeque tiene una población adolescente de 188 944; donde el número de adolescentes que asistieron a las instituciones educativas fue de 99 434 (12, 13); de ellos es muy probable que tengan trastornos nutricionales como anemia, retardo en el crecimiento y deficiencia de vitamina A,

reconocidos como grandes problemas de salud pública en los grupos más vulnerables (14).

Las investigadoras han tenido la oportunidad de estar en contacto con los estudiantes de una institución educativa privada mixta de la provincia de Chiclayo, en donde han evidenciado y escuchado que los estudiantes refieren que consumen galletas, gaseosas, chupetines, empanadas, snacks, chocolates, entre otros. Manifiestan que no realizan ejercicio físico en su casa, pasan muchas horas viendo televisión, en el celular, laptop o Tablet en las redes sociales o jugando videojuegos hasta altas horas de la madrugada. Asimismo, algunos refieren que consumen alcohol y tabaco ocasionalmente.

De los hechos mencionados surgió el siguiente problema de investigación: ¿Cómo son los estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2021?, el cual tuvo como objetivo general, caracterizar y comprender los estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2021.

Esta problemática amerita ser investigada, porque ocupan un lugar importante dentro de los problemas de salud pública, ya que según los estilos de vida que adopten los adolescentes pueden beneficiar o perjudicar gravemente su salud, por lo que es imprescindible emprender acciones necesarias a nivel de prevención y de intervención, que permitan mejorar los estilos de vida, considerando las herramientas más apropiadas para fomentar las conductas saludables o la modificación de las conductas de riesgo de los adolescentes.

Es importante intervenir en esta etapa, ya que es considerada como la más adecuada para evitar adoptar estilos de vida poco saludables y en caso de que se hayan iniciado, modificarlos antes de que se establezcan de forma definitiva, entendiéndose que es un grupo etario susceptible y moldeable; donde la mala alimentación, falta de ejercicio físico, sueño insuficiente o consumir alcohol y tabaco, puede afectar negativamente al desarrollo físico o psicológico del adolescente (5).

Dado que actualmente uno de los escenarios de trabajo para las enfermeras son las instituciones educativas, es fundamental contar con información actualizada que contribuya a elaborar programas de educación relacionados con la adopción de un estilo de vida saludable, fortalecer las competencias del adolescente promoviendo actitudes, comportamientos y hábitos saludables, mediante el uso de la tecnología como herramienta

para brindar información de calidad, realizar capacitaciones a docentes en el fortalecimiento de factores protectores e identificación de factores de riesgo y mejorar la referencia o derivación del adolescente a los establecimientos de salud; como lo menciona la norma técnica para la atención integral del adolescente (2). Asimismo, este escenario permite fortalecer el rol que desempeñan los padres, ya que los hábitos, creencias y costumbres son el reflejo de la práctica que comienza en el hogar.

Este informe está estructurado de la siguiente manera: introducción, capítulo I, que abarca el diseño teórico, capítulo II, donde se describe el diseño metodológico, el capítulo III muestra los resultados encontrados en la investigación y el capítulo IV, abarca la discusión. Finalmente se presentan las consideraciones finales, recomendaciones del estudio, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

A nivel internacional se encontró la siguiente investigación:

Santos L, et al (7), en el año 2019, en Brasil, realizaron una investigación con el objetivo de describir aspectos del estilo de vida de los participantes de un Centro de Salud para Adolescentes. Los resultados revelaron hábitos alimentarios inadecuados, falta de actividad física regular. Concluyeron que existen situaciones de riesgo para la salud que requieren de nuevas estrategias de prevención. Además, se deben planificar e implementar acciones intersectoriales en los niveles de atención primaria y secundaria de la salud, para reducir la vulnerabilidad de los adolescentes a la mala alimentación y la actividad física poco frecuente.

En Chile, Macedo F. et al (8), en el año 2019, realizaron un estudio con el objetivo de analizar la influencia de la actividad física y la conducta alimentaria en el IMC en adolescentes; concluyeron que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con hábitos alimentarios incorrectos como saltarse el desayuno, consumir alimentos con alto contenido en grasas y bebidas con alto contenido de azúcar, bajos niveles de actividad física y largas horas dedicadas a actividades sedentarias (jugar videojuegos o ver televisión). Además, los adolescentes están expuestos a condiciones sociales que no favorecer un comportamiento saludable; estos entornos favorecen el desarrollo de malos hábitos alimentarios y deportivos.

En el 2020, Acevedo V., et al. (15), en Colombia, realizaron una investigación con el objetivo de conocer las creencias y hábitos que tienen los adolescentes y sus padres frente a la obesidad en la ciudad de Armenia, Quindío; concluyen que los adolescentes tienen libre acceso a las tecnologías virtuales, tanto en el colegio como en el hogar; asimismo, el juego físico influye en el desarrollo de los adolescentes, al igual que el rol de los padres en el desarrollo nutricional de sus hijos, este es un factor importante, ya que el comportamiento de los adolescentes suele estar orientado por la observación y la adaptación.

A nivel nacional se encontró la siguiente investigación:

Flores Y, Guzmán S. (16), en el año 2018, en Perú, realizaron una investigación cuyo objetivo fue describir, analizar y comprender los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad, revelaron que la mayoría consume alimentos con alto contenido de grasas

y carbohidratos; Asimismo, muestran falta de interés por los deportes o actividades que apoyen su desarrollo físico y personal. Concluyeron que los adolescentes aprovechan el descanso para disfrutar de refrescos, galletas y chocolate, entre otras cosas. Consideran que es importante formar hábitos alimenticios en el hogar y en la escuela, porque son los escenarios que más influyen en la alimentación.

1.2 Base teórica

El término estilo tiene diferentes usos y significados en diversos escenarios, inclusive en la vida diaria de las personas, ya que se asocia al aspecto sociocultural, siendo frecuentemente utilizado para describir una actitud específica de las personas frente a una situación. El uso de esta palabra en la vida diaria brinda autoconfianza, respeto y tiende a reflejarse en la forma de actuar del ser humano (17).

El estilo de vida es el producto de la interacción entre los factores biológicos, ambientales y los servicios de salud, dando lugar al proceso salud-enfermedad; en este contexto, el estilo de vida incluye un conjunto de hábitos o comportamientos que preservan la salud o son factores de riesgo de lesión (18 y 19).

En este marco, para esta investigación las autoras definen estilos de vida de los adolescentes como los diversos patrones, hábitos, conductas o comportamientos que se adoptan por un tiempo prolongado en relación a su alimentación, actividad física, sueño y descanso y consumo de tabaco y alcohol; los cuales pueden generar repercusiones en su salud.

Los estilos de vida del adolescente son peculiares por el ritmo acelerado de crecimiento y los cambios que se producen en ellos (4), en el que se debe reforzar su madurez que es clave para el reconocimiento de sus derechos, teniendo igualdad de oportunidades para desarrollarse en cualquier ámbito, sin distinción de raza, sexo, religión, etnia, etc. (20).

Entre los estilos de vida encontramos los siguientes: alimentación, actividad física, sueño y descanso y consumo de tabaco y alcohol.

Al respecto, la alimentación se considera como una actividad fundamental mediante la cual se toma del mundo exterior determinadas sustancias necesarias para la nutrición, es decir, un proceso de obtención de los nutrientes imprescindibles para la vida (21). “En los adolescentes, la alimentación tiene una enorme importancia no solo para asegurar un

crecimiento adecuado y prevenir las deficiencias nutricionales, sino también, para prevenir enfermedades cuyas manifestaciones clínicas ocurren en la edad adulta. Además, la vulnerabilidad que caracteriza al adolescente hace que aparezcan hábitos y situaciones de riesgo que pueden alterar el comportamiento alimentario” (22).

Los adolescentes comienzan a experimentar e incorporar cambios en la búsqueda de identidad, independencia, autonomía y preocupación por la autoimagen, patrones establecidos de comportamiento personal, marcados por la formación previa y el entorno, especialmente el círculo de amigos y los mensajes sociales, estos cambios muchas veces contribuyen a los comportamientos alimenticios erráticos y poco saludables, así como la aparición de obesidad, anorexia, bulimia, etc., por ello, el entorno familiar y escolar debe estimular la actitud del adolescente hacia determinados alimentos, ya que esos hábitos van a influenciar en el estado de salud actual y en el posterior (22).

Por otro lado, la actividad física se define “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como el simple hecho de desplazarnos de un lugar a otro, siendo fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales” (23).

La actividad física en la adolescencia es importante porque reduce el riesgo de enfermedades como HTA, cardiopatía coronaria, ACV, diabetes, cáncer y obesidad; a nivel psicológico, ayuda a la regulación emocional y aumenta la sensación de bienestar. De igual forma, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, superar la timidez, aumentar habilidades motoras, regular hábitos y en algunos casos la formación de disciplinas (23).

En cuanto al sueño, es el estado de reposo del organismo en el que la capacidad de respuesta, la actividad motora y metabolismo se encuentran reducidos (24); este cumple con diversas funciones para desempeñarse de manera óptima, favoreciendo la restauración o conservación de energía, la síntesis y secreción de hormonas, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la consolidación de tareas cognitivas como la atención, el aprendizaje y la memoria, estas últimas fundamentales dentro del contexto educativo (25).

Sin embargo, los cambios a nivel bio-psico-social durante la adolescencia conducen a modificaciones en los patrones de sueño, debido a que se produce la búsqueda de la

identidad, la necesidad de pertenecer a grupos, sentimientos de rebeldía, intimidad y exploración de los límites y de las normas, llegando a alterar los estilos de vida. Asimismo, dentro de los factores que alteran el sueño se encuentra el retraso en el ritmo circadiano, es decir, el sueño se inicia y termina más tarde; también el estrés, presiones, exigencias académicas que tienen los adolescentes y pasar mucho tiempo con los teléfonos móviles y computadoras, ya que la luz artificial que transmiten las diferentes pantallas retrasa la liberación de melatonina, hormona responsable del sueño (26).

De igual forma, a medida que los adolescentes toman sus propias decisiones, dejan de considerar al sueño como una actividad importante, todo el estrés al que están expuestos, incluidos los cambios en el metabolismo de su cuerpo, provocan conflictos que no pueden resolver por sí mismos (25).

Respecto al consumo de tabaco y alcohol como parte de la vida diaria de la persona, son considerados como trastornos comunes y persistentes, y muchos emergen en edades tempranas teniendo poca atención, siendo este el caso de los adolescentes donde el consumo de estas sustancias representa un problema de salud pública de gran importancia en el mundo (27).

La Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA), clasifica el consumo de sustancias nocivas en drogas legales al tabaco y alcohol. Cabe mencionar que, con respecto al consumo de alcohol en adolescentes el continente americano ocupa el segundo lugar, en el caso del Perú, el alcohol es la droga más consumida por los adolescentes, y dentro de las preferencias del consumo, como primera opción eligen la combinación de alcohol con otra bebida (ron con gaseosa, pisco con gaseosa, etc.), en la segunda opción el vino, en la tercera la cerveza y por último el uso de destilados (28, 29).

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Trayectoria metodológica

La investigación estuvo guiada por el enfoque cualitativo (30) y la trayectoria metodológica que se utilizó fue estudio de caso (31), que permitió a las investigadoras comprender a profundidad los estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2021.

Se tuvieron en cuenta las 3 fases del estudio de caso descritas por Nisbet y Watt citado por Tapia C (32).

“Fase abierta o exploratoria”, se inició eligiendo la temática, basada en las experiencias durante las prácticas pre profesionales, donde surge el interés de las investigadoras por saber cómo son los estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada; asimismo, se realizó consultas bibliográficas que permitieron definir el objeto de estudio y a la vez se valoró la viabilidad y factibilidad del estudio.

“Fase de delimitación del estudio”, una vez que se identificó los elementos claves, se procedió a recolectar la información sobre el objeto de estudio, tanto a los adolescentes como a sus madres, usando la guía de entrevista previo consentimiento informado. Luego se procedió a la verificación de las entrevistas por los informantes manifestando su conformidad.

“Fase de análisis sistemático y elaboración del informe”, el análisis de los discursos permitió la identificación de unidades de significado teniendo en cuenta los objetivos de la investigación, surgiendo los subtemas y temas, las cuales fueron analizadas y discutidas a la luz de la base teórica; finalmente se realizó la redacción del informe.

De igual forma, se tuvo en cuenta los principios del estudio de caso, según el modelo de Menga L, André M citados por Tapia C (32):

“Los estudios de caso se dirigen al descubrimiento”, se logró este principio en la investigación porque se descubrieron nuevos aspectos relacionados a los estilos de vida de los adolescentes, mismos que permitieron que el conocimiento se vaya construyendo y ampliando a medida que se avanzaba el estudio.

“Los estudios de caso enfatizan la interpretación en el contexto”, en la investigación se

tuvo en cuenta el contexto geográfico, económico y social, mismo que permitió comprender el objeto de estudio que son los estilos de vida de los adolescentes; cabe precisar que, debido a la pandemia, el escenario considerado fueron los hogares donde los adolescentes reciben sus clases virtuales.

“Los estudios de caso buscan retratar la realidad en forma compleja y profunda”, las investigadoras revelaron la multiplicidad de dimensiones del problema en estudio, como un todo y a la vez se tuvo en cuenta la interrelación de sus componentes.

“Los estudios de caso usan una variedad de fuentes de información”, se utilizaron diferentes fuentes de información: los adolescentes del 5to grado de secundaria matriculados en una institución educativa privada del distrito de Chiclayo en el 2021 y las madres de dichos adolescentes, con la finalidad de asegurar la triangulación de fuentes.

“Los estudios de caso revelan experiencias secundarias pero importantes que permiten generalizaciones naturales”, en el estudio, las investigadoras plasmaron sus experiencias que obtuvieron en las practicas pre profesionales en instituciones educativas referente a como son los estilos de vida de los adolescentes, teniendo en cuenta el contexto que les rodea y los datos recolectados mediante las entrevistas a los adolescentes y a sus respectivas madres.

“Los estudios de caso procuran representar los diferentes y a veces conflictivos puntos de vista presentes en una situación social”, las autoras tomaron en cuenta en su totalidad los diferentes discursos de los adolescentes y sus respectivas madres, permitiendo plantear consideraciones finales y dar campo abierto a nuevas investigaciones.

“Los relatos del estudio de caso utilizan un lenguaje y una forma más accesible en relación a otros relatos de investigación”, en el estudio los datos recolectados fueron presentados de manera narrativa y formal, con una transcripción directa, clara y precisa, de modo que se aproximó a la experiencia personal de los adolescentes.

2.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por 27 estudiantes adolescentes de 5^{to} año de secundaria de una institución educativa privada del distrito de Chiclayo, con sus respectivas madres que cumplieron los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión para los adolescentes:

Estudiantes adolescentes que cursen el 5to año de secundaria, que deseen participar en el estudio, que tengan acceso a internet y que sus padres hayan autorizado su participación.

Criterios de exclusión para los adolescentes:

Estudiantes adolescentes que no asistieron a la reunión virtual programada.

Criterios de inclusión para el familiar:

Madres de familia que vivan con el adolescente, que acepten participar voluntariamente en el estudio y que tengan acceso a internet.

Criterios de exclusión para el familiar:

Madres de familia que al momento de recolectar la información no ingresaron a la entrevista.

La muestra quedó delimitada por saturación, por 10 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión. El muestreo fue no probabilístico por sujetos tipo, donde el objetivo fue la riqueza, profundidad y calidad de la información, más no la cantidad ni la estandarización (30).

A continuación, se presentan algunas características de los informantes:

Tabla 1. Características de los adolescentes

Seudónimo	Edad	Sexo	Peso	Talla	IMC
Argentina	16 años	Femenino	55 kg	1.50 cm	24.4
Brasil	16 años	Femenino	63 kg	1.61 cm	25.2
Colombia	16 años	Femenino	45 kg	1.50 cm	20
Ecuador	17 años	Masculino	80 kg	1.65 cm	29.6
España	16 años	Masculino	55 kg	1.69 cm	19.6
Francia	17 años	Femenino	45 kg	1.55 cm	18.7
Italia	17 años	Masculino	66 kg	1.80 cm	20.4
México	17 años	Femenino	69 kg	1.65 cm	25.3
Perú	16 años	Femenino	50 kg	1.50 cm	22.2
Uruguay	16 años	Femenino	65 kg	1.70 cm	22.5

Tabla 2. Características de las madres de familia

Seudónimo	Edad	Grado de instrucción	Ocupación
Argentina	50 años	Superior completa	Enfermera
Brasil	47 años	Superior completa	Profesora
Colombia	50 años	Superior incompleta	Ama de casa
Ecuador	43 años	Secundaria completa	Ama de casa
España	44 años	Secundaria completa	Ama de casa
Francia	38 años	Secundaria completa	Trabaja en farmacia
Italia	45 años	Secundaria completa	Ama de casa
México	33 años	Secundaria completa	Abogada
Perú	41 años	Superior completa	Teleoperadora
Uruguay	38 años	Superior completa	Profesora

2.3 Técnica e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información se utilizó la entrevista semiestructurada (30) dirigida al adolescente (Anexo N° 1) y a las madres (Anexo N° 2) para asegurar la triangulación de fuentes. El instrumento usado fue la guía de entrevista que contuvo una pregunta norteadora y cuatro preguntas complementarias; los instrumentos fueron validados a través de juicio de expertos (Anexo 3), conformada por dos profesionales de enfermería y una experta en investigación, cabe señalar que se consideró cada una de las sugerencias hechas, permitiendo mejorar el instrumento.

Se procedió a coordinar con los adolescentes, en un primer momento a través de una reunión virtual (Google Meet), donde se les informó detalladamente sobre el estudio que se estaba realizando, se solicitó el asentimiento informado (Anexo N° 4) y el consentimiento informado a los padres (Anexo N° 5), autorizando que sus hijos participen en el estudio; asimismo, nos proporcionaron sus correos electrónicos, donde se les hizo llegar un documento solicitando sus datos personales (Nombres completos, edad y número telefónico), luego, por vía telefónica se coordinó la fecha y hora de la entrevista.

Las entrevistas se realizaron por Google Meet, las mismas que fueron llevadas a cabo en 20 días, con una duración de 20 a 30 minutos y en diferentes horarios (mañana, tarde y noche). Asimismo, fueron grabadas, previo asentimiento y consentimiento informado, con el propósito de permitir la transcripción de los discursos.

2.4 Métodos de procesamiento de la información

Se utilizó el análisis temático teniendo en cuenta las fases que describe Escudero C (33):

“Familiarización con los datos – información”. Se transcribieron todos los discursos brindados por los adolescentes y sus madres, en seguida se realizó la lectura y relectura de cada uno de ellos, dando lugar a la segunda fase.

“Generación de códigos iniciales”. Se les asignó seudónimos a los adolescentes y a sus respectivas madres (nombre de países, seguido de su edad), asimismo, la información que se obtuvo en los discursos se organizó a través de grupos de un mismo significado, para luego agruparlos en temas y subtemas.

“Búsqueda de temas”. Haciendo uso de una matriz se plasmaron los discursos que dieron

lugar a que se identificaran las unidades de significado, a partir de estas se realizó la revisión de temas que dio lugar a la recodificación, llevándonos a la cuarta fase.

“Revisión de temas”. En esta fase se identificaron las unidades de análisis, mismas que dieron lugar al agrupamiento y reagrupamiento de estas.

“Definición y denominación de temas”. Se realizó un nuevo análisis detallado para la identificación y definición de cada tema, donde se generaron nombres claros y apropiados para cada subtema y tema.

“Redacción del informe final”. Se hizo una redacción concisa, coherente y lógica que derivó de la comprensión e interpretación de la información recogida, apoyados en la base teórica pertinente.

2.5 Principios éticos

La investigación se basó en los siguientes principios que se encuentran contenidos en el “Decreto Supremo N° 011-2011-JUS, para garantizar el ejercicio de la Bioética desde el reconocimiento de los Derechos Humanos” (34).

“Principio de respeto de la dignidad humana”

Se brindó un trato integral, es decir, cuidando y tratando al adolescente como sujeto y no como objeto de investigación, salvaguardando su seguridad, intimidad e identidad; por ello que, la entrevista realizada por Meet se hizo de manera individual y también se utilizó seudónimos.

“Principio de autonomía y responsabilidad personal”

Se tuvo en cuenta la decisión voluntaria de los adolescentes en participar a través del asentimiento informado (Anexo N° 3) donde se les explicó que pueden abstenerse a participar en cualquier etapa del proceso de investigación, se les brindó información de la entrevista y además se les pidió el permiso respectivo a los padres mediante el consentimiento informado (Anexo N° 4).

“Principio de beneficencia y ausencia de daño”

Durante todo el proceso de la investigación, siempre se tuvo en cuenta el bienestar de los

adolescentes, así como también no se manipularon sus datos, ya que las entrevistas fueron anónimas al igual que el consentimiento informado, además se les explicó que los resultados obtenidos son confidenciales y utilizados con fines de investigación.

“Principio de igualdad, justicia y equidad”

Durante la investigación todos los adolescentes participaron libremente, no se tuvo en cuenta la distinción de raza, sexo y religión, es decir se brindó un trato igualitario, justo y equitativo a cada uno.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Luego de haber realizado el análisis de los discursos obtenidos tanto de los adolescentes y madres de familia, se elaboraron cuatro temas y sus respectivos subtemas, que permitieron caracterizar y comprender los estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2021.

I. ALIMENTACIÓN BAJO LA SUPERVISIÓN DE PADRES

- 1.1. Consumo de una dieta nutritiva
- 1.2. Insuficiente consumo de agua
- 1.3. Retraso en el horario del desayuno

II. ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA A LAS RESTRICCIONES SOCIALES

III. DESCANSO APROPIADO Y SUEÑO INSUFICIENTE

- 3.1. El descanso asociado al uso de redes sociales y a la tecnología.
- 3.2. Insuficientes horas de sueño

IV. DECIDIENDO NO CONSUMIR ALCOHOL Y TABACO

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En este apartado se devela el objeto de estudio definido como los patrones, hábitos, conductas o comportamientos que se adoptan por un tiempo prolongado en relación a su alimentación, actividad física, sueño y descanso y consumo de alcohol o tabaco, que se presentan en los siguientes temas y subtemas.

Tema I. Alimentación bajo la supervisión de padres

En la adolescencia, el crecimiento es acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal, estos cambios originan un aumento de las necesidades nutricionales (1). Debido a ello, la alimentación es fundamental para la obtención de nutrientes que el cuerpo necesita (35). En el contexto de la pandemia, los padres se mostraban más preocupados por la alimentación de los adolescentes sobre todo que sea nutritiva para mejorar su sistema inmunológico, estén más fuertes y así hacer frente al COVID 19. Los discursos de los informantes dieron lugar a los siguientes subtemas:

Subtema I: Consumo de una dieta nutritiva

En la adolescencia se recomienda llevar una dieta nutritiva, donde se incluya diariamente los seis grupos de alimentos, entre los cuales están los cereales y las legumbres, que contienen carbohidratos, vitaminas y minerales, necesarios para el funcionamiento normal del organismo y la realización de las actividades diarias. Asimismo, las frutas, fuente de vitaminas (A y C), minerales (hierro, potasio y calcio), agua y carbohidratos ricos en fibra. Las verduras, que aportan al organismo agua, potasio, sodio, vitaminas (A, C, K) y minerales como hierro y ácido fólico (36).

Las carnes y vísceras que contienen principalmente proteínas, que ayudan al crecimiento y desarrollo de músculos y tejidos; del mismo modo, se encuentra a las grasas y azúcares, necesarias para el organismo, pero que se deben consumir de forma moderada. Asimismo, encontramos a los lácteos, fuente principal de proteínas de alta calidad, ricos en vitamina (A y D), minerales como hierro, calcio y fósforo, que proveen principalmente energía (36)

Los discursos de los adolescentes evidencian que consumen una dieta nutritiva:

“En el desayuno mayormente como 1 a 2 panes con avena, jugos de diferentes tipos de frutas o a veces quinua que me prepara mi abuelita, en el almuerzo hacen diferentes platos cada día, arroz, menestra, pollo, carne de res, pescado, también verduras en ensaladas, acompañadas de refresco de frutas o cebada y en la cena a veces

lo mismo del almuerzo, pero en menor cantidad o sino pan... siempre consumo frutas todos los días, porque compran bastantes, me encanta el plátano, manzana, fresas, arándanos y uvas” (Brasil, 16 años).

El discurso mencionado es corroborado por la madre del adolescente:

“En el desayuno jugo de frutas surtido, avena con quinua, 2 panes acompañados de huevo, queso, palta o a veces con pollo; en el almuerzo arroz, pollo, pescado, menestras, sopas, las verduras las incluyo en el caldo de verduras o ensaladas y de refresco cebada, chica morada; para la cena lo mismo del almuerzo, pero en menor cantidad y de tomar a veces manzanilla, anís y uso bastante eco...de frutas come durazno, plátano, uva, manzana, fresa...las consume todos los días” (Brasil, 47 años).

Según los discursos, la alimentación de los adolescentes es nutritiva, todo ello les aporta la energía necesaria para realizar sus actividades diarias para su crecimiento y desarrollo óptimo durante esta etapa. Debemos señalar que esta situación posiblemente se deba a que la familia tiene los recursos necesarios para adquirir dichos productos porque pertenecen a una clase económica media y los padres tienen un nivel de instrucción superior por lo que conocen las bondades de una alimentación nutritiva. A ello se suma que estando en aislamiento social producto de la pandemia por COVID – 19 no han tenido la oportunidad de ser tentados en consumir alimentos chatarra que usualmente se ofrecen en quioscos de la escuela o camino a ella; por otro lado, la supervisión de los padres y la múltiple información obtenida por diversos medios de comunicación sobre la importancia de la alimentación para evitar la infección por SARS-CoV-2 posiblemente influyó para que los adolescentes consuman una alimentación nutritiva.

Debido a los cambios biopsicosociales generados en la adolescencia, se suele consumir comida chatarra: golosinas, snacks, chocolates, entre otros (37), que son comidas con poco valor nutritivo, que contienen gran cantidad de sodio, grasas saturadas y azúcares de rápida absorción que favorece a la aparición de cierto tipo de enfermedades (38). Estas consecuencias son conocidas por los adolescentes y sus padres por lo que evitan comprar e ingerir este tipo de alimentos, haciéndolo solo ocasionalmente:

“...me gusta la hamburguesa y pollo a la brasa, pero solo como a veces, será 1 vez al mes, galletas y gaseosas 2 veces al mes” (Francia, 17 años).

Este discurso es respaldado por la madre, quien durante su entrevista refirió:

“...a veces come pollo a la brasa y gaseosa, más o menos será 1 a 2 veces al mes, máximo” (Francia, 38 años).

Se evidencia que los adolescentes consumen esporádicamente comidas no saludables y en cantidades pequeñas, lo que refleja que prefieren alimentos más nutritivos; porque reconocen que son dañinos para la salud.

Resultados que difieren a los encontrados por Alcaraz S, Velázquez P (39) donde casi la totalidad de adolescentes encuestados refirieron consumir frituras y bebidas azucaradas con una frecuencia de 1 a 3 veces durante la semana. De igual forma, Aguilera S., Jiménez O., Ruiz L (40) encontró que “en los adolescentes el ingerir comida chatarra se está asumiendo como un estilo de vida, donde este tipo de alimentos está tomando popularidad entre los escolares y se acude a ellos la mayoría de los días o algunos días dentro de sus jornadas escolares, asimismo la ingesta de bebidas gaseosas o artificiales es coincidente con el consumo de la comida chatarra”.

Subtema II: Insuficiente consumo de agua

El agua es un elemento vital para el sostenimiento de la vida, esencial para el funcionamiento y el equilibrio de todo el metabolismo del cuerpo, es por ello que estar bien hidratado se relaciona con un estado adecuado de bienestar, ya que ayuda en la función cognitiva, el rendimiento físico, la termorregulación y la prevención de las infecciones del tracto urinario (ITU) (41).

La narrativa evidencia que algunos adolescentes consumen la cantidad de agua apropiada para mantener su salud:

“...siempre tengo mi botella de agua durante mi clase, siempre estoy llenándola a cada rato, al día tomo 4 botellas que son de un litro...” (Brasil, 16).

Este discurso es corroborado por la madre durante la entrevista:

“...bueno, ella durante sus clases toma 1 litro de agua, también cuando hace sus ejercicios, ella es la que toma más agua...” (Brasil, 47).

Sin embargo, a pesar de los innumerables beneficios del consumo de agua, muchos adolescentes no tienen la costumbre de incluirlo como parte esencial de su alimentación: *“...agua tomo solo 2 vasos” (Ecuador, 17 años)*, discurso que es corroborado por la madre quien refirió lo siguiente: *“...yo le digo que consuma bastante agua, la cantidad que es necesaria, pero él toma solo dos o tres vasos...” (Ecuador, 43 años).*

El beber cantidades de agua insuficientes provocan malestares como dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga, cambios de humor, calambres, adormecimientos de las extremidades, alteraciones de la vista y ataques cardíacos (42). Asimismo, puede llegar a afectar el nivel de atención, el desempeño escolar, el estado de ánimo y la capacidad cognitiva (43); por ello, se recomienda consumir las cantidades adecuadas de agua y así evitar las repercusiones mencionadas.

En términos generales la alimentación de los adolescentes en estudio es considerada como nutritiva, debido a que incluyen alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, consumiendo esporádicamente alimentos pocos saludables. Sin embargo, resulta preocupante que no consumen las cantidades suficientes de agua.

Ante ello, las investigadoras consideran necesario fortalecer el trabajo en conjunto entre los profesionales de enfermería, adolescentes y padres de familia, especialmente las madres ya que se encargan de preparar los alimentos, aprovechando así este nuevo escenario para educar y emprender acciones de prevención y modificar ciertos hábitos en la alimentación de los adolescentes, contribuyendo a su óptimo crecimiento y estado de salud.

Otro aspecto que se tienen en cuenta en la alimentación de los adolescentes es el horario en que lo realizan, que se describe en el siguiente subtema.

Subtema III: Retraso en el horario del desayuno

Como se mencionó la alimentación es importante; sin embargo, los adolescentes debido a la búsqueda de independencia, autonomía, apego a sus amigos, mayor movilidad, mayor tiempo dedicado a la escuela y preocupación por la autoimagen, contribuyen a los comportamientos alimenticios erráticos y poco saludables que son comunes en esta etapa (44).

La alimentación es estructurada siguiendo un patrón alimentario, es así que se recomienda en los adolescentes tres comidas diarias importantes, desayuno, almuerzo y cena, y otras dos de sostenimiento (45).

Se hace especial énfasis en el desayuno, ya que es considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día consumida después de varias horas de ayuno, donde la contribución de la ingesta energética debe aportar entre un 25 y 30% de las necesidades diarias, para que la alimentación pueda ser nutricionalmente correcta y

conseguir una buena distribución de las calorías a lo largo del día; además, se recomienda que la calidad nutricional se favorecerá por la inclusión de lácteos, fruta y cereales, por ser importantes fuentes de nutrientes como calcio, vitaminas A, D, C, riboflavina y fibra (46).

Sin embargo, a pesar de que el desayuno es una de las comidas esenciales del día y con grandes ventajas en el desarrollo físico e intelectual del adolescente, es una de las comidas que más se retrasan (35). Esto se evidencia en los discursos de los adolescentes: *“Mayormente desayuno a las 10 am que es la hora de recreo, almuerzo a las 2 pm y ceno a las 8 u 8:30” (México, 16 años)*. Discurso que es corroborado por la madre: *“Desayuna a las 10 de la mañana, almuerza 1 a 2 de la tarde después de sus clases y cena a partir de las 7 u 8 de la noche” (México, 33 años)*.

Resultados similares encontraron Aguilera S., Jiménez O., Ruiz L (40)., en su investigación, donde en la alimentación de los adolescentes en la mayoría de los días se consume desayuno, almuerzo y cena, pero en ocasiones no se respetan las horas habituales e incluso se omiten alguna de las comidas principales debido a situaciones propias del quehacer de los escolares.

Cabe mencionar que los adolescentes en estudio desarrollaron sus clases de manera virtual, lo que facilitó a que se levantaran directo a escuchar sus clases y dejar el desayuno para la hora de receso. Esto preocupa y llama la atención, ya que no desayunar en el horario que corresponde origina a que disminuya su atención, presenten cansancio, dolor de cabeza, falta de ánimo, somnolencia y disminución del rendimiento intelectual; así como también problemas gastrointestinales como la gastritis, el sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y problemas cardiovasculares (46).

Ante ello, es necesario que el profesional de enfermería ejecute intervenciones educativas con el propósito de promover y mejorar los hábitos alimenticios en esta etapa, enfatizando la importancia del desayuno, usando diversas herramientas para trabajar en conjunto con los adolescentes, sus padres y representantes de las instituciones educativas; influyendo así de manera positiva en su salud.

Así como la alimentación juega un rol importante en la salud de los adolescentes, de mismo modo influye la actividad física, que se describe en el siguiente tema.

Tema II. Actividad física adaptada a las restricciones sociales

El equilibrio entre salud y nutrición de los adolescentes está dado por la actividad física

que previene enfermedades; por ello, la OMS considera a la actividad física “como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas y la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (47).

Para los adolescentes, la actividad física consiste en rutinas diarias que requieren de algún grado de esfuerzo como las tareas del hogar, juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas y educación física, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias (48).

Respecto a la clasificación de la actividad física se habla de la actividad física moderada y vigorosa; la primera, requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco, dentro de ella encontramos: caminar a paso rápido, bailar, realizar las tareas domésticas y la participación activa en juegos; y la segunda, requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, aquí encontramos a desplazamientos rápidos en bicicleta, natación rápida y a los deportes y juegos competitivos como fútbol, voleibol, hockey y baloncesto (49).

En los adolescentes se recomienda realizar actividad física como mínimo 60 minutos diarios de intensidad moderada o vigorosa y en su mayor parte debe ser aeróbica (50). Esto se evidencia en los discursos de los adolescentes:

“Bailo, ayudo en mi casa a barrer, trapear, ordenar mi cuarto, demoro 1 hora, será tres veces a la semana...ahora poco a poco también estamos saliendo, voy a caminar tres veces a la semana y demoro 1 hora más o menos, por lo que no se puede salir mucho...” (Brasil, 16 años).

“...ordeno mi cuarto, ayudo en mi casa, también bailo, demoraré más o menos 1 hora todos los días...” (Argentina, 16 años).

Discursos que son corroborados por las madres:

“Ella practica ballet aquí en casa, ayuda en casa de vez en cuando, lava los servicios, barre, la considero porque la veo bastante ocupada con el colegio, son bien extensos los temas, tiene que estudiar...” (Brasil, 47 años).

“...barre la casa, lava los platos, arregla su cuarto, eso lo hace todos los días y será 1 hora el tiempo que demora” (Argentina, 40 años).

En los discursos de los adolescentes se refleja que su actividad física es moderada, lo realizan por más de 60 minutos y está más relacionada a las actividades del hogar, bailar y

ejercicios físicos las que han ido incorporándose las caminatas al tener restricciones de movilidad por el aislamiento físico y social normado por el gobierno peruano durante la pandemia.

Resultados similares encontraron Kipling E., Staiano A., Duncan M., donde los adolescentes sí realizan actividad física suficiente para causar sudoración de dos a cinco veces por semana (51). Del mismo modo, Wattelez G., Frayon E., Caillaud C y Galy O., encontraron que alrededor del 66% de los adolescentes, tanto mujeres como hombres, declararon realizar actividad más de 60 minutos al día (52).

El que los adolescentes realicen actividad física moderada resulta beneficioso por el impacto en el estado cardiorrespiratorio, metabólico y muscular, ayudándolos a controlar el sobrepeso y la obesidad, la mineralización de los huesos y la maduración del sistema nervioso motor; también mejora el desempeño académico, su estado emocional y disminuye los síntomas de depresión (48), frecuentes en esta etapa ocasionado por las pérdidas familiares y amicales producto de la pandemia o por el escaso contacto social con sus amigos, grupos de apoyo que es fundamental en este grupo etario.

La actividad física contribuye al desarrollo social de los adolescentes, permitiéndoles expresarse, fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración. También les ayuda a que adopten comportamientos saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas (47). Por el contrario, la inactividad física es un factor de riesgo importante para las enfermedades no transmisibles, además del aumento de la adiposidad, deficiente salud cardiometabólica, problemas en la conducta comportamental social y la disminución de la duración del sueño (53).

Por lo tanto, la actividad física se convierte en una estrategia de promoción de la salud que debe ser fomentada por el profesional de enfermería en las instituciones educativas como un espacio fundamental para llevar a cabo estrategias de promoción y prevención mediante el desarrollo de programas educativos para mejorar su calidad de vida previniendo enfermedades a corto o largo plazo.

Sin embargo, a pesar de los innumerables beneficios que otorga el realizar ejercicio físico, algunos adolescentes no lo incluyen en su vida diaria; esto se refleja en el siguiente discurso: *“...Actualmente no realizo ninguna rutina de ejercicio porque me aburro si lo hago sola, solía hacerlo por videollamada con mi amiga y los hacía 1 hora, pero ahora ya no”* (México, 17 años), discurso

corroborado por la madre: “...no, ella no realiza ejercicio físico” (México, 33 años).

Estos resultados son preocupantes porque representan un riesgo para la salud; debido a que se favorece el desarrollo de enfermedades como HTA, dislipidemias, resistencia a la insulina, alteración del metabolismo, disminución de la condición física y riesgo de sufrir apneas del sueño, además, contribuirá a la aparición de osteopenia temprana, osteoporosis en la edad adulta y mayor riesgo de fractura posteriormente (54).

Otro de las dimensiones de los estilos de vida analizados fue el descanso y sueño que dio lugar al siguiente tema:

Tema III. Descanso apropiado y sueño insuficiente

El descanso es un estado de actividad física y mental reducida en el que una persona se siente renovada, rejuvenecida y lista para reanudar sus actividades diarias; esto no es solo inactividad, requiere calma, relajación, sin estrés emocional ni ansiedad; Por ello, el descanso es muy importante para el normal funcionamiento del organismo (55).

Subtema I: El descanso asociado al uso de las redes sociales y a la tecnología.

El descanso es esencial para la salud y básico para la calidad de vida, sin él, la capacidad de concentración, enjuiciamiento y de participación disminuyen, aumentando la irritabilidad (56). La necesidad de descanso varía según las personas, ya que cada una tiene hábitos propios para descansar, tales como leer, realizar ejercicios de relajación, dar un paseo, etc., es decir, realizar cosas que más les agradan (57).

En el caso de los adolescentes, las redes sociales son la actividad de ocio más frecuente, ya que brinda muchas posibilidades para desenvolverse en el mundo digital, que con buen uso llegan a ser beneficiosas para satisfacer su necesidad de establecer vínculos basados en la formación de la identidad y la búsqueda exhaustiva de autonomía (58). Lo mencionado se evidencia en los discursos de los adolescentes entrevistados, donde su descanso está asociado a las redes sociales:

“En mis tiempos libres juego PlayStation, será media hora porque me aburro rápido, televisión veo rara vez solo cuando pasan deportes, de las redes sociales utilizo todas las redes 5 a 6 horas intercaladas...” (España, 16 años).

Manifestación que fue corroborada por la madre del adolescente:

“En su descanso ve televisión, pero más cuando hay partidos de futbol; también se pone a jugar play con sus amigos y he notado últimamente que para en facebook y WhatsApp” (España, 45 años).

Los discursos dejan notar que los adolescentes emplean tiempo para su descanso, hacen pausas en sus quehaceres diarios, permitiéndoles relajarse, estar tranquilos y liberarse del estrés y ansiedad; sin embargo, resulta preocupante que prefieran las redes sociales y la tecnología como medio para descansar, lo cual según Moreno O, et al (59)., se convierte en una de las conductas de mayor riesgo porque permanecer sentado por periodos de más de 60 minutos sin moverse, ya sea frente a la televisión, computadora, celular, laptop etc., les pone en riesgo porque el gasto de energía es mínimo y esa inmovilidad retrasa muchos procesos fisiológicos.

Resultados similares encontraron Acevedo V., et al (15)., quienes concluyen que la mayoría de adolescentes invierten su tiempo en aparatos electrónicos, dejando a un lado la realización de ejercicio y los estilos de vida saludable; del mismo modo, Rigchat A (60)., encontraron que los adolescentes dedican más de cuatro horas a navegar por internet, las aplicaciones más utilizadas fueron: WhatsApp, Instagram, Tiktok y Facebook utilizar redes sociales, subrayando la notable presencia del ocio digital en su vida cotidiana.

Es importante resaltar los beneficios y los riesgos del uso de las redes sociales sobre todo enfatizar que los adolescentes son vulnerables a las adicciones, ya que, si no hay un control adecuado pueden llegar a la dependencia y adicción, poca tolerancia con las personas a su alrededor, ansiedad, aislamiento social por bullying, asimismo, tiene riesgo a encontrar contenido inapropiado, violencia e incluso retos en los juegos causando trauma, depresión, temor e incluso la muerte (61).

Ante ello, las investigadoras sugieren que el profesional de enfermería realice programas de educación, brindando información clara y precisa, respecto al uso correcto de las redes sociales y tecnología subrayando las ventajas y desventajas, recomendando que realicen actividades que se incluya también el deporte, paseos, leer, etc.

Subtema II: Insuficientes horas de sueño

En la adolescencia ocurren importantes cambios en el patrón del sueño, la actividad neurológica y endocrina que se activa durante este periodo se refleja en todas las funciones del organismo. “Es un fenómeno complejo resultante de la interacción entre el funcionamiento del sistema neuroendocrino, los relojes biológicos y procesos bioquímicos,

con aspectos ambientales, culturales y sociales que adquieren especial relevancia en esta etapa de la vida” (62).

El patrón del sueño del adolescente depende del balance entre impulsos procedentes de la corteza cerebral (pensamientos), de los receptores sensoriales periféricos (sonidos o luz) y del sistema límbico (emociones). Es así que cuando predomina el sistema activador reticular la persona está alerta, y cuando su influencia disminuye los sistemas inhibidores inducen el sueño (63). Cabe señalar que, en esta etapa se recomienda dormir de 8 a 10 horas (64).

Sin embargo, algunos adolescentes tienden a dormirse más tarde y no cumplen las horas que el cuerpo necesita (59). Esto se evidencia en los discursos de los adolescentes: “...duermo a la 1:00 o 3:00 am porque me quedo estudiando y acabo tarde, me levanto a las 8 am...” (Uruguay, 16 años), manifestación corroborada por la madre: “Ella a veces cuando tiene muchos trabajos suele dormir a las 12 o a las 3:00 de la mañana y se levanta a las 7:30 am, ya está acostumbrada” (Uruguay, 38 años).

Resultados similares encontraron Aguilera S., Jiménez O., Ruiz L (40) , quienes señalan que las actividades académicas y otras les impide dormir el tiempo suficiente.

Estos resultados llaman la atención ya que los adolescentes no están durmiendo las horas adecuadas, por ende, no se llevan a cabo diversos procesos fisiológicos que están determinados por el sueño, como por ejemplo: restablecimiento o conservación de la energía, consolidación de la memoria, regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, regulación térmica, regulación metabólica y endocrina, homeostasis sináptica y la activación inmunológica para combatir infecciones y reparar células (65).

En síntesis, el patrón del sueño en el adolescente se modifica debido a varios factores: ganancia de autonomía e independencia, aumento en las exigencias académicas, mayor disponibilidad de dispositivos electrónicos y cambios hormonales que alteran el ritmo circadiano de la melatonina en el inicio de la pubertad. Cabe mencionar que las actividades académicas desarrolladas por los adolescentes alteran su patrón del sueño debido a que la luz emitida por dispositivos electrónicos utilizados para realizar las tareas produce un retraso de fase de la actividad del núcleo supraquiasmático y en consecuencia se retrasa la secreción de melatonina, aumenta el estado de alerta y retrasa el inicio del sueño (65).

Entonces, el que los adolescentes no duerman lo suficiente perjudica su salud porque aumenta el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, sobrepeso, obesidad y

diabetes; además, puede provocar irritabilidad afectando el comportamiento y las dificultades en las relaciones de los adolescentes, depresión, descenso en el nivel de alerta, accidentes de tráfico, fatiga, cansancio, excesiva somnolencia diurna y bajo rendimiento escolar (66).

Es por ello que las investigadoras consideran al sueño como un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano, en el caso de los adolescentes asegura un crecimiento y desarrollo dentro de los parámetros fisiológicos esperados para esta etapa, es aquí donde el profesional de enfermería tiene la oportunidad de realizar educación y enseñar estrategias como técnicas de relajación para mejorar la calidad del sueño de los adolescentes.

Tema IV. Decidiendo no consumir alcohol y tabaco

El alcohol y el tabaco son las sustancias más consumidas en la población, cuyo consumo suele iniciarse durante la adolescencia (67, 68), propiciado por la autoeficacia, que le permite la autorrealización y por ende, los adolescentes con bajos niveles de autoeficacia tienen una mayor necesidad de aprobación, llevándoles a estar fuertemente motivados a seguir aquellas conductas que muestran sus compañeros con la finalidad de fortalecer su integración; asimismo, tienen un bajo nivel de confianza en el manejo de comportamientos de riesgo, por lo que la presión de la interacción social les convierte en un objetivo perfecto para el consumo de alcohol y tabaco (69).

Podemos asumir que los adolescentes en el estudio tienen un nivel de autoeficacia decidiendo no consumir alcohol o tabaco, lo que se evidencia en los siguientes discursos:

“No consumo ninguna de ellas, por ningún motivo” (Perú, 16 años)

“No, en los brindis familiares tampoco” (Colombia, 16 años).

Discursos corroborados por las madres de los adolescentes:

“No, ninguna de ellas, hace brindis con refresco” (Perú, 41 años).

“No, no, absolutamente no, ni en los brindis familiares” (Colombia, 50 años).

Aguilera S., Jiménez O., Ruiz L (40)., encontraron hallazgos diferentes, donde el consumo de bebidas alcohólicas era esporádico, generalmente durante reuniones y eventos sociales, lo que les hacía sentir más sociables y expresar sus sentimientos; el consumo de cigarrillo no era común y fumar no era un hábito entre los encuestados; sin embargo, cuando

se acudía a esta práctica se hacía para reducir situaciones estresantes o ansiosas, para experimentar nuevas sensaciones y olvidar problemas.

Del mismo modo Quiroga E, et al (69), reportó porcentaje considerable de adolescentes con riesgo alto de consumir alcohol y la mayoría manifestaron haber consumido alcohol alguna vez en su vida, solo unos pocos refirieron nunca haber probado bebidas alcohólicas.

El que los adolescentes en estudio no consuman alcohol es beneficioso para su salud ya que se evita enfermedades como: hipertensión arterial, problemas cardiacos, cerebrovasculares, hepáticos y digestivos, el cáncer de mama, boca, garganta, laringe, esófago, colon y recto. Asimismo, evitar problemas de aprendizaje y memoria, como demencia y bajo rendimiento escolar; y ayuda a tener la piel con aspecto más saludable, mejorar la calidad de sueño, bajar de peso, mejora la salud mental y el humor (70).

Las investigadoras basadas en las propuestas de Nola Pender y Jean Watson (teóricas del paradigma de la transformación), sugieren que el profesional de enfermería continúe con estrategias de apoyo favoreciendo la concientización de los adolescentes, cambiando o erradicando aquellos comportamientos y conductas inadecuadas con repercusiones graves en la salud; por lo tanto, el profesional de enfermería debe actuar, no solo con el adolescente sino también con los padres, teniendo una aplicación multidisciplinaria junto a los profesores y demás miembros de la institución educativa, inclusive coordinando con el centro de salud más cercano.

CONSIDERACIONES FINALES

Se develó que los adolescentes aún consumen alimentos nutritivos, incluyendo en su dieta carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales; sin embargo, se detectó cambios en el horario de la alimentación, viéndose retrasado de las tres comidas el desayuno, incluso hasta las 10 de la mañana, y respecto al consumo de agua que es uno de los elementos fundamentales que se recomienda incluirla en la alimentación, se evidenció que la mayoría no consumían la cantidad de agua recomendada, solo algunos adolescentes lo hacían.

En cuanto a la actividad física en los adolescentes, se evidenció que estuvo más relacionada con los quehaceres del hogar como: limpiar y ordenar su cuarto, trapear, barrer, lavar la ropa y lavar los servicios, así como también bailar en casa, salir a caminar y jugar fútbol. La mayoría de adolescentes sí realizan ejercicio; sin embargo, se detectó que todavía hay algunos que, por pereza o falta de costumbre no lo hacen.

En relación al descanso, se encontró que los adolescentes emplean en promedio una a tres horas para su descanso y en ese tiempo se distraen en las redes sociales como Facebook, Instagram, WhatsApp y también ven televisión. Respecto al sueño, se detectó que dedican un número insuficiente de horas para dormir, porque refieren desarrollar actividades académicas.

Por último, en cuanto al consumo de alcohol y tabaco, se evidenció que los adolescentes no consumen estas sustancias nocivas, ni en las reuniones familiares.

RECOMENDACIONES

1. A los profesionales de enfermería, para que aprovechen este escenario y realicen educación sobre los estilos de vida de los adolescentes, utilizando diversas estrategias e incluyendo a los adolescentes, padres de familia y a los docentes, para que ellos también puedan transmitir esta información a los estudiantes y así puedan cambiar o mejorar aquellos aspectos que llevan a los adolescentes a poner en riesgo su salud.
2. A los padres de familia, para que supervisen la alimentación de sus hijos, el descanso y sueño, para evitar repercusiones a mediano o largo plazo.
3. A los adolescentes, motivarlos que sigan realizando actividad física y consumiendo alimentos nutritivos; asimismo, alentarlos a que consuman sus alimentos a las horas que corresponden e incorporen el consumo adecuado de agua, que en su tiempo de descanso incorporen nuevas actividades como leer, bailar, dibujar y no solo a las redes sociales y tecnología, así como también, dormir las horas que corresponden, de esta manera estarán contribuyendo a su crecimiento y desarrollo óptimo.
4. A las instituciones educativas, para que promuevan el desarrollo de actividades en alimentación saludable, actividad física, descanso y sueño adecuado, de esta manera promover una cultura de prevención de enfermedades en los adolescentes.
5. A los estudiantes de enfermería, se sugiere que realicen trabajos de investigación cualitativos en este escenario, ya que es un campo nuevo, amplio y de suma importancia, ayudando al bienestar de los adolescentes.

ANEXO N° 1



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ
GALLO

FACULTAD DE ENFERMERIA



“GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA AL ADOLESCENTE”

INTRODUCCION

“Buenos días, somos estudiantes del IX ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, estamos realizando un estudio con el objetivo de obtener información sobre los estilos de vida de los adolescentes. Esta entrevista será anónima por lo que se solicita a usted responder con la verdad a todas las preguntas o requerimientos, agradecemos anticipadamente su colaboración”.

DATOS GENERALES

- **Seudónimo:**
- **Edad:****Sexo:****Peso:****Talla:****IMC:**
- **Con quien vive:**
- **Ocupación de madre/ padre:**

PREGUNTA DIRECTRIZ:

Relate lo más detallado posible los patrones, conductas o comportamientos en tus estilos de vida:

- En alimentación
- En actividad física
- En descanso y sueño
- En el consumo de sustancias nocivas,

PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS:

1. ¿Me podrías describir cómo es mayormente tu alimentación?, ¿Qué alimentos te agradan más?, ¿Consume galletas, dulces, hamburguesas, gaseosa, etc., con qué frecuencia?
2. ¿Qué actividad física realizas con más frecuencia?, ¿Realiza alguna rutina de ejercicio físico, cuánto tiempo y cuántos días a la semana?
3. ¿Cuánto tiempo al día descansas y qué haces en tu tiempo de descanso?, ¿Cuántas horas duermes diariamente?
4. ¿Consumes bebidas alcohólicas, cigarrillo, marihuana, etc. y con qué frecuencia lo consumes?, ¿Qué motiva su consumo?

ANEXO N°2



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ
GALLO**

FACULTAD DE ENFERMERIA



“GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA AL MIEMBRO DE LA FAMILIA”

INTRODUCCIÓN

“Buenos días, somos estudiantes del IX ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, estamos realizando un estudio con el objetivo de obtener información sobre los estilos de vida de los adolescentes. Esta entrevista es anónima por lo que se solicita a usted responder con la verdad a todas las preguntas o requerimientos, le agradecemos anticipadamente”.

DATOS GENERALES.

- **Edad de la madre/padre:**
- **Grado de Instrucción:**
- **Ocupación:**

PREGUNTA DIRECTRIZ

Relate lo más detallado posible los patrones, conductas o comportamientos de los estilos de vida que lleva su hijo (a):

- En alimentación
- En actividad física
- En descanso y sueño
- En el consumo de sustancias nocivas

PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS

1. ¿Me podría describir cómo es mayormente la alimentación de su hija (o)?, ¿Qué alimentos le agradan más?
2. ¿Me podría detallar qué actividad física realiza su hija (o) con más frecuencia?, ¿Su hija (o) realiza alguna rutina de ejercicio físico, cuánto tiempo y cuántos días a la semana?
3. ¿Me podría describir cuánto tiempo al día descansa su hija (o)?, ¿En su tiempo de descanso qué haces?, ¿Cuántas horas duerme diariamente?
4. ¿Me podría describir si su hija (o) consume alcohol, cigarrillo, marihuana, etc., con qué frecuencia lo consume?, ¿Qué motiva su consumo?

ANEXO N° 3



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO
RUIZ GALLO**

FACULTAD DE ENFERMERIA



ASENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente de la investigación titulada: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA. CHICLAYO, 2021** con el objetivo de obtener información sobre los estilos de vida de los adolescentes.

“He sido informado (a) con claridad del objetivo de la investigación, así como de la importancia de mi participación de la misma. He decidido libre y voluntariamente formar parte de dicho estudio y responder de manera sincera y veraz la encuesta, asimismo tengo la libertad de continuar o retirarme en cualquier momento de participar en dicha investigación aun después de iniciada”.

Estoy convencido (a) que mis datos serán totalmente confidenciales y con fines de la investigación.

.....
Núñez Alberca Milena Yasany

.....
Vera Cruz Diana Carolina

ANEXO N° 4



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ
GALLO
FACULTAD DE ENFERMERIA**



CONSENTIMIENDO INFORMADO

Acepto que mi hijo participe voluntariamente de la investigación titulada: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA. CHICLAYO, 2021** con el objetivo de obtener información sobre los estilos de vida de los adolescentes.

“He sido informado (a) con claridad del objetivo de la investigación, así como de la importancia de mi participación de la misma. He decidido dar mi consentimiento libre y voluntariamente para que mi hijo participe de dicho estudio y responder de manera sincera y veraz la encuesta, asimismo tengo la libertad de continuar o retirarme en cualquier momento de participar en dicha investigación aun después de iniciada”.

Estoy convencido (a) que mis datos serán totalmente confidenciales y con fines de la investigación.

.....
Núñez Alberca Milena Yasany

.....
Vera Cruz Diana Carolina

.....
Firma del padre/madre

ANEXO N° 5

FORMATO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Chiclayo, 21 abril del 2021

Oficio N°001-2021

Experto:

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO**

Tenemos el honor de dirigirnos hacia usted; expresándole nuestro cordial saludo y a la vez hacer de su conocimiento lo siguiente:

Que conocedoras de su alto conocimiento en la temática abordada acerca de nuestro objeto de investigación, en nuestro estudio; estamos solicitando la validación del contenido del instrumento de recolección de datos para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería; cuyo Proyecto de Tesis lleva por título ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA. CHICLAYO, 2021; ya que es uno de los requisitos la Validación del instrumento por un Experto, para proceder a su aplicación.

Agradecemos adelantadamente su participación en la validación del referido instrumento y sus apreciaciones que realice al mismo, lo que contribuirá a alcanzar los objetivos de nuestra investigación.

Atentamente:

Milena Yasany Núñez Alberca
Est. Enfermería

Diana Carolina Vera Cruz
Est. Enfermería

Firma del Asesor

Adjunto: Instrumento de recolección de datos para validación

“Objeto de estudio”	“Componente esencial del objeto de estudio”	“Aspectos a analizar”	“Pertinencia” SI/NO	“Claridad” SI/NO	“Observaciones”
Definimos estilos de vida de los adolescentes, como los diversos patrones, hábitos, conductas o comportamientos que se adoptan en relación a su alimentación, actividad física, sueño y descanso y consumo de sustancias nocivas; los cuales pueden generar repercusiones en su salud.	Alimentación	❖ ¿Me podrías describir cómo es mayormente tu alimentación?, ¿Qué alimentos te agradan más?			
	Actividad física	❖ ¿Qué actividad física realizas con más frecuencia?, ¿Realiza alguna rutina de ejercicio físico, cuánto tiempo y cuántos días a la semana?			
	Sueño y descanso	❖ ¿Cuánto tiempo al día descansas y qué haces en tu tiempo de descanso?, ¿Cuántas horas duermes diariamente?			
	Consumo de sustancias nocivas	❖ ¿Consumes alcohol, cigarrillo, marihuana, etc. y con qué frecuencia lo consumes?, ¿Qué motiva su consumo?			

ANEXO N° 6

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

SOLICITAMOS: permiso para realizar la investigación

Sr. José Adolfo Vidaurre Chávez

Gerente de la Institución Educativa Privada VLEP College

Av. Jorge Basadre N° 103. Chiclayo - Chiclayo

Las investigadoras, Núñez Alberca Milena Yasany, identificada con DNI N° 73536604 y Vera Cruz Diana Carolina con DNI N° 72936374, por medio de la presente solicitud, nos dirigimos ante usted muy respetuosamente y exponemos.

Que, al estar cursando el IX ciclo de la carrera profesional de Enfermería en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, solicitamos a usted. Permiso para realizar la investigación en su institución educativa sobre los **“Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021”** para optar el grado de Licenciatura en Enfermería.

Debemos precisar que realizaremos entrevistas a los estudiantes de 5° grado, que se realizarán por correo electrónico y tiene una duración de aproximadamente 30 minutos.

Adjuntamos guía de entrevista

POR LO EXPUESTO:

Pedimos a usted acceder a nuestra solicitud.

Lambayeque, abril 2021

Núñez Alberca Milena Yasany

Vera Cruz Diana Carolina

.....
Firma del gerente

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Salud y derechos humanos [Internet] 2022 [Consultado 2022 Mar 20]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>
2. MINSA. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes [Internet] Perú, 2019 [Consultado 2022 Mar 28]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
3. Marugán J, Monasterio L, Pavón P. Alimentación en el adolescente [Internet] España, 2022 [Consultado 2022 Mar 20]. Disponible en: <https://www.studocu.com/es/document/universidad-europea-de-madrid/anatomia-humana/alimentacion-adolescente/4715637>
4. OMS. Salud del adolescente [Internet] [Consultado 2022 Mar 20] Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
5. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar [Tesis de licenciatura]. Universidad de la Laguna. España, 2017 [Consultado 2022 Mar 20] Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1>
6. Bejar R, Marín V. Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad en adolescentes: Otro desafío de nuestros tiempos. Rev. Andes pediátr. [Internet] 2021 [Consultado 2022 Mar 20]; 92(4):626-630. Disponible en: <https://www.uv.mx/msp/files/2012/11/JOVENESparte1.pdf>
7. Santos L, Abreu M, Busquet D, Lima L, Alves Y. Lifestyle and health risks of adolescents and young people. LILACS [Internet] 2019 [Consultado 2022 Mar 24]; 11(4): 1025 - 1030. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1005844>
8. Macedo F, Pinheiro R, Cintra J, Nogueira W, Marques A, Deana N, Alves N. The influence of physical activity and eating behaviour on body mass index in children and adolescents: A review the literature. Rev. Chil Nut [Internet] 2019 [Consultado 2022 Mar 24]; 46(3): 343 - 351 Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1003713>
9. MINSA. Informe técnico: estado nutricional de la población por etapas de vida [Internet] Perú, 2015 [Consultado 2022 Mar 24]. Disponible en:

- https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf
10. MINSA. Documento técnico de situación de salud los adolescentes y jóvenes en el Perú. [Internet] Perú, 2017 [Consultado 2022 Mar 24] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
 11. SINEACE. Caracterización de la región Lambayeque [Internet] Perú, 2020 [Consultado 2022 Mar 27]. Disponible en: https://repositorio.sineace.gob.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12982/6220/Cara_acterizaci%C3%B3n%20Regional%20Lambayeque.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. Lambayeque a 30 años de la aprobación de la convención sobre los derechos del niño: balance y desafíos [Internet] Perú, 2019 [Consultado 2022 Mar 27] Disponible en: <https://www.mesadeconcertacion.org.pe/storage/documentos/2020-01-16/informe-ninez-a-30anosconvencion-lambayequefinal.pdf>
 13. INEI. Compendio Estadístico Lambayeque 2017 [Internet] Perú, 2017 [Consultado 2022 Mar 27] Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1498/libro.pdf
 14. Plan regional de acción por la infancia y la adolescencia [Internet] Perú, 2021 [Consultado 2022 Mar 28] Disponible en: <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/pnaia/pdf/prai/PRAIA-Lambayeque-2016-2021.pdf>
 15. Acevedo V., Palacios C., Villamil M. Percepción frente a la obesidad en padres y adolescentes pertenecientes a la ciudad de Armenia, Quindío. Rev. MedUNAB [Internet] 2020 [Consultado 2022 Mar 28]; 23(2):270-280. Disponible en: <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/3514/3286>
 16. Flores Y, Guzmán S. Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque. Rev. ACC CIETNA [Internet] 2018 [Consultado 2022 Mar 28]; 5(2): 49 – 56. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/179>
 17. Soto M. Uso y definición del término estilo. Revista Zona Límite [Internet] 2019 [Consultado 2023 Ene 23]; 1(2): 11-22. Disponible en: https://www.academia.edu/38717358/Estilo_Uso_y_definici%C3%B3n_del_t%C3%A9rmino_estilo_en_relaci%C3%B3n_con_la_obra_de_arte_

18. Marín J, Maury S, Marín A, Alonso L. Estilo de vida saludables [Internet] 2022 [Consultado 2023 Ene 23]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/362451912_ESTILO_DE_VIDA_SALUDABLES_15072022__Editable#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%2C%20seg%C3%BAn,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%E2%80%9D.
19. Veliz T. Estilos de vida y salud: estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas. [Internet] 2017 [Consultado 2023 Ene 23]. Disponible en: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. UNICEF. Adolescentes: derecho al aseguramiento y atención en salud sexual, reproductiva y mental en el Perú balance normativo [Internet] Perú, 2020 [Consultado 2023 Ene 23]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/8451/file/Estudio%20salud%20adolescente.pdf>
21. Cervera M, Guía de alimentación y salud [Internet] España, 2023 [Consultado 2022 Mar 30]. Disponible en: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/composicion_alim.htm
22. Pérez A. Nutrición y adolescencia. Rev. Nutrición clínica en medicina [Internet] 2020 [Consultado 2023 Ene 23]; 14 (2): 64 – 84. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>
23. Perea A, et al. Importancia de la Actividad Física. Rev. Salud Jalisco [Internet] 2019 [Consultado 2023 Ene 23]; 6 (2): 121 – 125. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
24. Bosch M, Riumalló M, Morgado M. Conociendo el sueño: beneficios y trastornos [Internet] Chile, 2021 [Consultado 2022 Mar 30]. Disponible en: https://www.es.cl/es/site/artic/20210430/asocfile/20210430115917/_18__sue_o_2021.pdf
25. Acosta M, García M, García F. La importancia de dormir en la infancia y en la adolescencia. Rev. Eduscientia [Internet] 2018 [Consultado 2023 Ene 27]; 1 (2):84 – 93. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hxSLdrtagNAJ:https://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/view/30/24&cd=17&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
26. Del Rio S. Promoción y análisis del sueño en adolescentes en atención primaria [Internet] 2021 [Consultado 2023 Ene 27]. Disponible en:

- <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22517/RIO%20REY%2C%20SARA%20DEL.pdf?sequence=1>
27. Tena A, Castro G, Marín R, Gómez P, De la fuente A, Gómez R. Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. Rev. Med Int Méx. [Internet] 2018 [Consultado 2022 Mar 30]; 34(2):264-277. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2018/mim182h.pdf>
 28. Cabanillas W. Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet] 2019 [Consultado 2022 Mar 30]; 37(1):148. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n1/148-154/es>
 29. DEVIDA. Estudio Nacional sobre Prevención y Consumo de Drogas en Estudiantes de Secundaria 2017 [Internet] Perú, 2019 [Consultado 2022 Mar 30]. Disponible en: http://sisco.copolad.eu/web/uploads/documentos/Estudio_Nacional_sobre_Prevencion_y_Consumo_de_Drogas_en_Estudiantes_de_Secundaria_2017.pdf
 30. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. [Internet]. México: Editorial Mc Graw Hill Education; 2018 [Consultado 2022 Abr 2]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
 31. Escudero C, Cortez L. Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. Ecuador: Ediciones UTMACH; 2018.
 32. Tapia C. El estudio de caso. [Internet] 2018 [Consultado 2022 Abr 2]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/408875334/El-Estudio-Del-Caso-1>
 33. Escudero C. El análisis temático como herramienta de investigación. [Internet]. Brasil; 2019. [Consultado 2022 Abr 2]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3239/323964237005/>
 34. Comité de ética. Lineamientos para garantizar el ejercicio de la Bioética desde el reconocimiento de los Derechos Humanos. [Internet] Perú; 2019. [Consultado 2022 Abr 2]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/cursos_eventos/2019/05/lineamientos_eticos_para_la_investigacion_en_salud_con_seres_humanos.pdf
 35. Madruga D, Pedrón C. Alimentación del adolescente [Internet] 2018 [Consultado 2022 Mar 30]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf

36. Vitoria I, Correcher P, Dalmau J, La nutrición del adolescente. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia [Internet] España, 2018 [consultado 2022 Abr 21]. Disponible en: https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/06_la_nutricion_del_adolescente.pdf
37. UNICEF. Niños, alimentos y nutrición [Internet] Estados Unidos, 2019 [consultado 2022 Abr 21]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
38. Andrés J. Alimentación saludable en los hábitos alimentarios [Tesis de licenciatura] España, 2022 [consultado 2022 Abr 21]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1>
39. Alcaraz S, Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev. Cient. Cienc. Salud [Internet] Paraguay, 2021 [consultado 2022 May 07]; 3(2):26-38. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4_vol3n2-2.pdf
40. Aguilera S., Jiménez O., Ruiz L. Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca. Rev. Acta Odontológica Colombiana [Internet] 2022 [Consultado 2022 May 13]; 12(1): 10 –28. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582370820002>
41. Sales M., Siuza G., Andrade g. Oliveira N., Andrade S. La importancia del agua en la vida de los adolescentes [Internet] Brasil, 2020 [consultado 2022 Abr 21]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1911/1069>
42. Ávila H, Aedo A, Levin G, Bourgues H, Barquera S. El agua en la nutrición. Rev. Acta Pediátrica de México [Internet] México, 2018 [Consultado 2022 May 7] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4236/423640341013.pdf>
43. Rondon MC de S, da Silva G de SH, Abdala GA, da Silva N de OD, Abdala SA. La importancia del agua en la vida de los adolescentes. Rev. EFDeportes [Internet] 2020 [Consultado 2022 May 7] [citado 3 de febrero de 2023];24(260):78-4. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1911>
44. Pérez A. Nutrición y adolescencia. Rev Nutr Clin Med [en línea] 2020 [consultado 2022 May 4] 14(2): 64-84. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>

45. Hidalgo M. Alimentación en la adolescencia. Mitos y realidades. Rev. de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia [en línea] 2021 [consultado 2023 Ene 29]; 9(1):3-6. Disponible en: https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n1-2021/2021-n1-3_6_Editorial-Alimentacion-en-la-adolescencia.-Mitos-y-realidades.pdf
46. Garces M, Castro M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Rev Estudios de Juventud [en línea] 2018 [consultado 2022 May 4]; 1(112): 107 - 116. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
47. OMS. Actividad física [Internet] 2022 [Consultado 2022 May 7]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.>
48. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios [Internet] 2020 [Consultado 2022 May 7]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
49. OMS. Sobrepeso, Obesidad y calidad de vida [Internet] [Consultado 2022 May 7]. Disponible en: <https://medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/actividad-fisica-intensidad/#:~:text=La%20intensidad%20refleja%20la%20velocidad,y%20de%20su%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica.>
50. OMS. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS vida [Internet] 2020 [Consultado 2022 May 7]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.>
51. Kipling E., Staiano A., Duncan M. Las relaciones de ver televisión, uso de la computadora, actividad física y preferencias alimentarias con el índice de masa corporal: diferencias de género y nacimiento entre los adolescentes en Arabia Saudita. Rev. Salud Pública [Internet] 2021 [Consultado 2022 May 13]; 18 (18), 9915. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9915/htm>
52. Wattelez G., Frayon E., Caillaud C. Actividad física en adolescentes que viven en zonas rurales y urbanas de Nueva Caledonia: el papel de los factores socioambientales y la asociación con el estado de peso. Rev. Salud Pública [Internet] 2021 [Consultado 2022 May 13]; 9 (1): 1-16. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.623685/full#h4>

53. OPS. Actividad física. [Internet] 2018 [Consultado 2022 May 8]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
54. Alvarez J, Casajús R, Leis A, López D, Moreno, Rodríguez G. Ejercicio físico como medicina en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. Rev. Anales de Pediatría [Internet] 2020 [Consultado 2022 May 8]; 92(3): 173. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320300321>
55. Villarraga Y, Caballero D. La siesta, incidencia educativa y formativa, en la salud personal y colectiva de la Universidad Pedagógica Nacional [Tesis de licenciatura] Colombia, 2020 [Consultado 2022 May 9]. Disponible en: http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12260/la_siesta_incidencia_educativa_y_formativa_en_la_salud_personal_y_colectiva_de_la_universidad_pedagogica_nacional.pdf?sequence=4&isAllowed=y
56. Olvera C. Valoración del patrón sueño-descanso en pacientes drogodependientes ingresados en el área de psiquiatría en el hospital Teodoro Maldonado Carbo de la ciudad de Guayaquil [Tesis de licenciatura] Ecuador, 2018 [Consultado 2022 May 9]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10103/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-437.pdf>
57. Sánchez C. Calidad de sueño y su relación con la somnolencia diurna en el personal de enfermería del servicio de cardiología y cardiovascular durante la pandemia Covid 19 en Lima, 2021 [Tesis de licenciatura] 2021 [Consultado 2022 May 9]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5779/T061_42033653_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Rios A. Uso de redes sociales e impulsividad en adolescentes pre-pandemia [Tesis de licenciatura] Perú, 2021 [consultado 2022 Dic 7]. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/20527/RIOS_CABALLERO_ALLISON_CELINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
59. Moreno O, Medina R, Enríquez M, García J, Ceballos O. Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. Revista Retos [Internet] México, 2021 [consultado 2022 Dic 7]; 1(42): 276-285. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86364/64524>
60. Rigchat A. Determinación de los peligros en las redes sociales en entorno a niños y adolescentes para uso y prevención. [Tesis de título] Universidad Politécnica Salesiana. Ecuador, 2022 [Consultado 2022 May 13]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22843/1/UPS-GT003856.pdf>

61. Astorga C, Schmidt Ll. Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Rev. Electrónica Educare* [Internet] 2019 [consultado 2022 Dic 7]; 23(3):1-24. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:nNhv9-8Y4lMJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7016994.pdf&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
62. Ramos E. Factores ambientales y psicológicos que influyen en la calidad del sueño [Tesis de licenciatura] Madrid, 2021 [consultado 2022 Dic 7]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50923/TFG%20Definitivo%20-%20RAMOS%20DELGADO%2C%20ELENA.pdf?sequence=1>
63. Espinoza K. Estudio del sistema orexinérgico en un modelo animal de narcolepsia: la rata taiep [Tesis de licenciatura] España, 2019 [consultado 2022 Dic 7]. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/4827/809519TL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
64. Cárdenas V, et al. Asociación de horas de sueño y adiposidad en niños y adolescentes del noreste de México. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet] 2020 [Consultado 2020 May 8] 26(3):1-9. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_02._-RENC-D-19-0040\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_02._-RENC-D-19-0040(1).pdf)
65. Del Rio S. Promoción y análisis del sueño en adolescentes en atención primaria [Internet] 2021 [Consultado 2023 Ene 27]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22517/RIO%20REY%2C%20SARA%20DEL.pdf?sequence=1>
66. Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Rev. Fac. Med.* [Internet] 2018 [Consultado 2020 May 8]; 61(1):6-20. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
67. Alakokkare A. Las relaciones entre el consumo de alcohol, tabaco y café en la adolescencia y los trastornos del estado de ánimo en la edad adulta. *Rev. Acta Psychiatr Scand* [Internet] 2022 [Consultado 2022 Nov 28]; 146 (6):594-603. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acps.13506>
68. OPS. El alcohol en la adolescencia [Internet] 2022 [Consultado 2022 Nov 28]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56381>

69. Quiroga E, et al. Estudio descriptivo de las redes de amistad en adolescentes y su relación con la autoeficacia y el consumo de alcohol mediante análisis de redes sociales. *Rev. Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet] 2022 [Consultado 2022 Nov 28]; 19 (18): 1 - 10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9517672/>
70. Centro para el control y la prevención de enfermedades. El consumo de alcohol y su salud [Internet] 2022 [consultado 2022 Dic 7]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/alcohol/spanish/pdf/El-consumo-alcohol-y-su-salud.pdf>





Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Milena Nuñez Alberca
Título del ejercicio: Informe de Milena
Título de la entrega: Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una instit...
Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_FINAL.docx
Tamaño del archivo: 504.89K
Total páginas: 54
Total de palabras: 13,001
Total de caracteres: 78,642
Fecha de entrega: 31-mar.-2023 01:07p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2052268871

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD DE ENFERMERÍA	
	
INFORME DE TESIS	
Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021	
Para optar el título de Licenciada en Enfermería	
INVESTIGADORAS:	
	Bach. Enf. Núñez Alberca Milena Yasany Bach. Enf. Vera Cruz Diana Carolina
ASESORA:	
	Dra. Fanning Balarezo María Margarita
LAMBAYEQUE - PERÚ 2023	
	
Dra. María Margarita Fanning Balarezo	
Asesora	
Código ORCID: 0000-0002-2666-4935	
DNI: 16450150	

Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

2

repositorio.unprg.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.utn.edu.ec

Fuente de Internet

1%

5

pesquisa.bvsalud.org

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

docplayer.es

Fuente de Internet

1%

8

revistas.usat.edu.pe

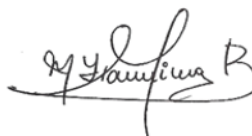
Fuente de Internet

<1%

9

uvadoc.uva.es

Fuente de Internet



Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DNI: 16450150

<1 %

10

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

11

www.analesdepediatria.org

Fuente de Internet

<1 %

12

Submitted to Universidad Santiago de Cali

Trabajo del estudiante

<1 %

13

Submitted to Aliat Universidades

Trabajo del estudiante

<1 %

14

webcache.googleusercontent.com

Fuente de Internet

<1 %

15

www.aulamedica.es

Fuente de Internet

<1 %

16

Submitted to Universidad de San Martín de Porres

Trabajo del estudiante

<1 %

17

centroasclepeion.com

Fuente de Internet

<1 %

18

Submitted to Universidad de Caldas

Trabajo del estudiante

<1 %

19

worldwidescience.org

Fuente de Internet

<1 %

20

www.slideshare.net

Fuente de Internet

Dra. María Margarita Fanning Balarezo
Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935
DNI: 16450150

<1 %

21

Submitted to Universidad Europea de Madrid

Trabajo del estudiante

<1 %

22

documento.site

Fuente de Internet

<1 %

23

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1 %

24

ine.es

Fuente de Internet

<1 %

25

repositorio.unc.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

26

www.researchgate.net

Fuente de Internet

<1 %

27

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

<1 %

28

Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca

Trabajo del estudiante

<1 %

29

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

30

Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Trabajo del estudiante

<1 %

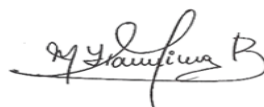
Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DNI: 16450150

31	accionpopular.com.pe Fuente de Internet	<1 %
32	www.cicad.oas.org Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %
34	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	visorsig.oefa.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
37	www.clubplaneta.com.mx Fuente de Internet	<1 %
38	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
39	www.unicef.org Fuente de Internet	<1 %



Dra. María Margarita Fanning Balarezo
Asesora
Código ORCID: 0000-0002-2666-4935
DNI: 16450150

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo **FANNING BALAREZO MARÍA MARGARITA**, asesora de la tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería de las estudiantes,

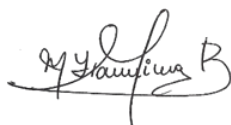
NUÑEZ ALBERCA MILENA YASANY Y VERA CRUZ DIANA CAROLINA

Titulada:

“Estilos de vida de los adolescentes estudiantes de una institución educativa privada. Chiclayo, 2021”, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 16 % verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 21 de julio del 2023



DRA. MARÍA MARGARITA FANNING BALAREZO

Asesora

DNI: 16450150

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935